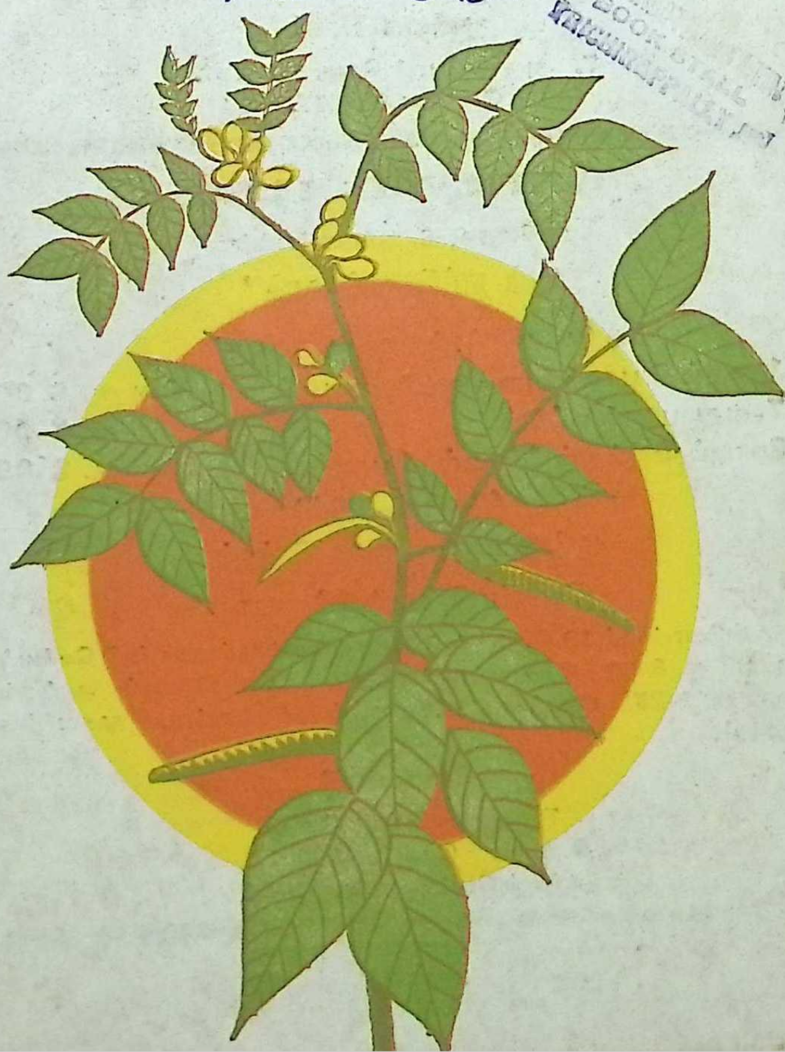
மூலிகை மணி

ஆசிரியர்: வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர். R.M.P.

(மலர் 13 பிங்கள ௵ ஆனி ௴ இதழ் 8)

207 - வது மூலிகை! "தகரைச் செடி" விலை 75 காசு



இலவசம்

மூலிகை மணிக்கு ஒரு ஆண்டுச் சந்தாவாக ரூ. 9/– அனுப்புவோருக்கு மூலிகை மணி பற்பொடி 50 கிராம் பாக்கெட் இலவசமாக தரப்படும்.

மூவாண்டுச் சந்தா ரூ. 27/–அனுப்புவோருக்கு ரூ. 3 விலையுள்ள 'மூலிகை ஸ்நானப் பொடி' இலவசமாகத் தரப்படும்.

ஆயுள் சந்தா ரூ. 200/–அனுப்புவோருக்கு எமது வெளியீடுகள் அனைத்தும் இலவசமாகத் தரப்படும்.

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

மூலிகை மணி

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்.
சென்னை–600017.

தினமணி புகழ்

மூலிகைமணி கண்ணப்பரின்

"நம் நாட்டு மூலிகைகள்"

(பட விளக்கங்களுடன் கூடியது)

1 முதல் 6 பாகம் வரை ஒவ்வொன்றும்	விலை ரூ. 6-00
7-வது பாகம் மட்டும்	ரூ. 7-00
நோயும்-மருந்தும் 1 முதல் 4 பாகம்	ரூ. 8-00

(கேள்வி-பதில்)

மூலிகை மணி பழைய இதழ்கள்

தொகுப்பு-3 முதல் 12 வரை

ஒவ்வொன்றும் 12 இதழ்கள் கொண்ட 'வால்யூம் பைண்டு செய்யப் பட்டது ரூ. 8–00 தேவையான புத்தகத்திற்கு விலையும் அஞ்சல் செலவு ரூ. 1–25 சேர்த்து M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு எழுதவும்.

மூலிகை மணி

7, அருளாம்பாள் தெரு,
தி. நகர். சென்னை–600017.
அஞ்சல்பெட்டி. எண். 1406.

பத்து நாளாகுதடி!

இராகம் : (சிவரஞ்சனி) தாளம் : ஆதி

பல்லவி

முத்துக்குமரன் வந்து பத்துநாளாகுதடி
பித்துப் பிடித்தவள் போல் யென்னிலை யாகுதடி
[முத்துக்]

அனுபல்லவி

தித்திக்கும் தேனும், பாலும் கசக்குதடி
எத்திக்கிலும் அவன் உருவம் தோன்றி
யென்னை மயக்குதடி
[முத்துக்]

சரணம்

சித்திரை திருநாள், பத்துநாள் நடக்குதடி
நித்தமும் முத்தமிழ் இன்னிசை முழங்குதடி
அத்திருமுகன் சக்தியுடன் அங்கு இருப்பானடி
இத்தினமே வரச்சொல்லடி இல்லையேல் செத்து
மடிவேனடி
[முத்துக்]

ஏ. எஸ். அப்பாவு பாகவதர்

'மூலிகை மணி'

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.,

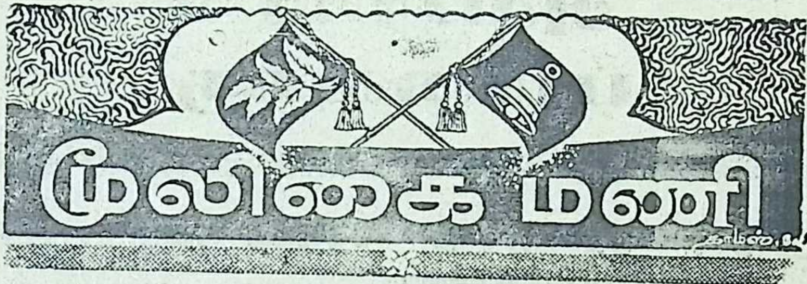
ஆண்டு சந்தா ரூ. 9-00 தனி இதழ் 0-75 காசு

ஆனி இதழில்

1.	நல்வாழ்த்தும்—நன்றியும்	3
2.	முதலமைச்சரின் பார்வைக்கு	4
3.	புற்றுநோய்க்கு சேராங்கொட்டை	6
4.	சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம்	7
5.	நம் நாட்டு மூலிகைகள்	9
6.	சித்தர்களில் சிலர்	12
7.	பொருள்களின் குணவிளக்கம்	17
8.	சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து	20
9.	மருத்துவத் துணுக்குகள்	22
10.	சிகப்பு நோய்	23
11.	இறப்பு எவ்வாறு சூழ்கிறது	25
12.	பிள்ளை வளர்ப்பு	28
13.	நோயும்-மருந்தும்	33

உ
முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு
மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானகொழுந்தினை புந்தியில்வைத்தடி போற்று
கின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறென்றறியேன் பராபரமே
—தாயுமானவர்)

மலர் : 13] பிங்கள ஆனி ஜுன் 77 [இதழ் 8

நல்வாழ்த்தும் - நன்றியும்

நடந்து முடிந்த சட்ட மன்றத் தேர்தல்முடிவுகள், நிலையான மக்களாட்சிக்கு வழி வகுத்துள்ளது மகிழத் தக்கதாகும். தி.மு.க. வினின்று உட்பூசல் காரணமாகப் பிரிந்த கட்சியான அ,இ.அ.தி.மு.க. ஆட்சிப் பொறுப்பினை ஏற்றுள்ளது; ஆட்சியில் அமர்ந்துள்ள இக் கட்சியின் தலைவர்கள் அரசியலுக்கும், தமிழகத்துக்கும் நன்கு அறிமுக மானவர்கள். என்றாலும், ஆட்சிக்குப் புதிதானவர்கள். மக்களின் பெரும்பான்மை பலத்துடன் ஆளவந்திருக்கும் அ.இ.அ.தி.மு.க. வினருக்கு, 'மூலிகை மணி' நல்வாழ்த்துக் கூறி வரவேற்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறது.

புதிய கட்சியினருக்கு, நல்வாழ்த்து கூறி மகிழ்வது போல் முந்தைய ஆட்சியில் நலத்துறை அமைச்சராகப் பொறுப்பேற்று சித்த மருத்துவத் திற்கு நல்ல பல திட்டங்களைத் தன் நேரடிப் பார்வையில்-பரிவுடன் தீட்டிச் செயல்படுத்தி, சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு நிலையான ஆக்கத்தினை அளித்த

முன்னாள் அமைச்சரும், இந்நாள் சட்டசபை எதிர்கட்சித் துணைத் தலைவருமான

பேராசிரியர். க. அன்பழகன் எம். ஏ.,

அவர்களை—சித்த மருத்துவத்திற்குச் செம்மையாகப் பணி புரிந்தமைக் காக, 'மூலிகை மணி' மனமாரப் பாராட்டி சித்த மருத்துவர்கள், மூலிகை மணி வாசகர்கள் சார்பில்

இதயங் கனிந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றது.

முதலமைச்சரின் அவசரமான பார்வைக்கு

தமிழக முதல்வராகவும், நலத்துறை அமைச்சராகவும் பொறுப்பேற்றிருக்கும்,

மாண்புமிகு எம். ஜி. இராமச்சந்திரன்

அவர்கட்கு மூலிகைமணி நல்வாழ்த்தினைக் கூறி அவரின் அவசரமான பார்வைக்குக் கீழ்க்கண்ட ஆலோசனைகளைக் கொண்டு வருகிறோம்.

உரிய நடவடிக்கையினை உடனே மேற்கொள்வாராக!

ஃ நலத்துறை இலாகாவிற்கென்றே தனி அமைச்சர் ஒருவரை உடனடியாக நியமித்தல் நல்லது.

ஃ முந்தைய ஆட்சியில் நலத்துறை அமைச்சராகச் செயலாற்றிய பேராசிரியர் அன்பழகன் அவர்கள் சித்த மருத்துவர்கள் மீதும், சித்த மருத்துவ வளர்ச்சியின் மீதும் தனியான அக்கறையை—பரிவைக் காட்டினார். 'மூலிகை மணி' கூறும் ஆலோசனைகளுக்கு முதலிடம் கொடுத்து வந்தார். அதே பரிவையும், ஆதரவையும் முதல்வர் அவர்களிடம் எதிர்பார்க்கின்றோம். இதனை அவர் புறக்கணிக்க மாட்டார் என்று நம்புகிறோம்.

ஃ பரம்பரை மருத்துவர் பதிவுச் சட்டத்தை அமுல்படுத்த உடனடி நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

ஃ மத்திய அரசு முன்னாள் அமைச்சர் டாக்டர். கரண்சிங் அவர்கள் அறிவித்திருந்த தேசிய சித்த மருத்துவ நிலையம்,

(National Institute for Siddha) வை—சென்னையில் உடனடியாகத் துவக்க முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டுகிறோம்.

ஃ முன்னாள் அரசு நியமித்திருந்த 'இந்திய மருத்துவ ஆலோசனைக் குழு'வை மறுபடியும் சீர்திருத்தி அமைத்து அரிய திட்டங்களைத் தீட்டுமாறு வேண்டுகிறோம்.

ஃ டாக்டர். பு. மு. வேணுகோபால், டாக்டர். தியாகராசன் போன்ற வல்லுநர்களின் புலமையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டுகிறோம்.

ஃ சென்னை நகரில் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி ஒன்றினை அடுத்த ஆண்டிலாவது துவங்க தீவிர முயற்சிகளை எடுக்கக் கோருகிறோம்.

ஃ சித்த மருத்துவக் கலைஞர்களில் ஒருவரை மேல் சபை உறுப்பினராக்கிடும் வகையில் மேல் சபையில் ஓர் இடம் நியமிக்க வேண்டுகிறோம்.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக

"சித்த மருத்துவத்திற்கென தனியே ஓர் இயக்குனரை நியமித்தல்"

ஆகிய இவற்றை முதல்வர் எம். ஜி. இராமச்சந்திரன் அவர்கள் ஆழ்ந்து பரிசீலனை செய்து எளியவர்களினும் ஏழையோராக வாழ்விழந்து தவிக்கும்—சித்த மருத்துவர் கட்கும் சித்த மருத்துவத்திற்கும்—புதிய நல்வாழ்வை நல்குவாராக !

புற்று நோய்க்கு - சேராங் கொட்டை

'சேராங் கொட்டை'—என்பது நம் வீட்டுத் தாய்மார்களுக்கு நன்கு அறிமுகமான நாட்டு மருந்து. தற்போது விஞ்ஞானிகளின் பார்வை இதன் மீது விழுந்து விட்டது. புற்று நோய்க்கு குணமளிக்கக்கூடிய மருந்துச் சத்து, சேராங் கொட்டையில் இருப்பதாக சில நவீன மருந்து ஆய்வாளர்கள் கண்டு பிடித்து அறிவித்துள்ளனர். நஞ்சுத் தன்மையைக் கொண்ட சேராங் கொட்டையை தமிழக மக்கள் பக்குவ மாக அதனை பன்னெடுங் காலத்திற்கு முன்னரே 'குழந்தை மருத்துவத் திற்குப்' பயன்படுத்தினர்.

சித்த மருத்துவர்கள், 'சேராங் கொட்டை'யை சுத்தி செய்து சூரணம், லேகியம் முதலியன செய்து, நஞ்சுக்கடி, குட்டம், சூலை, கிரந்தி நோய் தீர்க்கப் பயன்படுத்தினர். தீராக்கடிவிடம், குன்மம் ஆகியவற்றிற்கு 'சேராங் கொட்டை' நல்ல மருந்தாகப் பயன்படுத்தப் பட்டது.

சேராங் கொட்டையிலிருந்து ஒரு வித எண்ணெய் வரும். இதனைச் சேராங் கொட்டைப் பால் என்பர். இது கொடிய நஞ்சுத் தன்மை யுடையது. உடம்பின் மீது பட்டால் புண்ணும், கொப்புளமும் உண்டாகும். எனவே, சேராங் கொட்டையை, சுண்ணும்பு நீர், சாணிப்பால், புளியம் இலைக் கஷாயம், புரசம் பூ கஷாயம் போன்று வேறு பல மூலிகைச் சாறுகளைக் கொண்டு சுத்தி செய்து அதன் நஞ்சை வெளியேற்றிய பின்னரே, நம் நாட்டு மருத்துவர்கள் மருந்தாகச் செய்தனர்.

தற்கால ஆய்வாளர்கள் சேராங் கொட்டை நஞ்சினை எப்படி முறிக்கின்றனர் என்பது தெரியவில்லை.

எது எப்படியிருப்பினும், அண்மைக் காலத்தில் 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' ஒன்றன் பின் ஒன்ருக உலக அரங்கில்—ஆராய்ச்சி யாளரிடையே சிறப்பான இடத்தைப் பெறுகின்றன.

சிறிது காலத்திற்கு முன் இரத்தப் புற்று நோய்க்கு,

'நித்ய கல்யாணி வேர்' பற்றி ஆராய்ச்சி செய்ததன் மூலம் நித்ய கல்யாணி உலகப் புகழ் பெற்றது. இப்போது 'சேராங் கொட்டை' புற்று நோய்க்குப் பயனுவது கண்டு பிடிக்கப்பட்டு அகில இந்திய புகழ் பெற்று வருகிறது.

இம்மாதிரியே இன்னும் பல 'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' ஏராளமான அளவில் உலகின் கவனத்தை ஈர்க்கப் போகின்றன என்பதில் ஐயமில்லை.

அவ்வகையில் தமிழகத்தில் 10 ஆண்டுகட்கு முன்னரேயே 'நம் நாட்டு மூலிகைகளைப் பற்றி' விரிவான ஆய்வை மக்களிடையே புகுத்தியதில் 'மூலிகை மணி'க்குத் தான் முதலிடம் என்ருல்—மறுப்பார் எவர்?

திக்கெட்டும் பரவட்டும் மூலிகைகளின் புகழ் !

இழந்தவை மீட்போம்!   இருப்பவை காப்போம்!!

சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம்

துவக்க விழா

ஏற்கனவே அறிவித்தவாறு, மூலிகை மணி ஆசிரியர் சார்பில், திரு. க. வேங்கடேசன் எம். ஏ. அவர்களால் நடத்தப் பெறும்.

'சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகம்'

வருகின்ற 31-7-77 அன்று துவக்கி வைக்கப்பெறும்.

நிகழ்ச்சி நிரலைப் பின்பக்கம் காணலாம்.

இவ்வரிய ஆய்வுக் கழகத்திற்கு வாசக அன்பர்கள் வருகை புரிந்து பேராதரவினை நல்கிடுமாறு வேண்டுகிறோம்.

ஆய்வுக் கழகத்தின் முதற்பணியாக, ஆங்காங்கு சிதறிக் கிடக்கும் சித்த மருத்துவம் பற்றிய வரலாறு, இலக்கியம், பற்றிய செய்திகளை யெல்லாம் வல்லுநர்கள் மூலம் திரட்டி வெளியிடுதலாகும். இரண்டாவதாக, ஒவ்வொரு மாதத்தின் முதல் ஞாயிற்றுக் கிழமையன்று சென்னையில்

ஆய்வுக் கருத்தரங்கினை

நடத்துதலாகும். இக்கருத்தரங்குக்குரிய ஆய்வுக் கட்டுரையினை முன்னதாகத் தயாரித்து வினியோகித்துப் பின் அதனைக் கருத்தரங்கில் விவாதிப்பதன் மூலம் பல்வேறு அரிய உண்மைகளை வெளிப்படுத்திப் பதிப்பதே இக்கருத்தரங்கின் நோக்கமாகும்.

இவ்விரண்டு ஆய்வுப் பணிகளையும் இவ்வாண்டு செவ்வனே நடத்த வாசக அன்பர்களைத்தான் முழுக்க முழுக்க நம்புகிறோம்.

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தைக் காப்போம்--வளர்ப்போம்!

உங்கள் வருகை ஒன்றே எமது எதிர்பார்ப்பு!!

நிகழ்ச்சி நிரல்

நாள் : 31-7-77 ஞாயிற்றுக்கிழமை

இடம் : சென்னை மவுண்ட் சாலையில் உள்ள மாவட்ட மையநூலகக் கட்டிடம் சொற்பொழிவுக் கூடம் (T.V.S. எதிரில்)

நேரம் : பிற்பகல் 4 மணி முதல் 7-மணி வரை

தலைமை : முன்னாள் நலத்துறை அமைச்சர்

பேராசிரியர் க. அன்பழகன் எம்.ஏ., அவர்கள்

ஆய்வுக் கழகத்தினைத் துவக்கி வைத்து—

சித்த மருத்துவ அறிவியல் - ஓர் அறிமுகம்

எனும் முதல் கருத்தரங்கக் கட்டுரையை வெளியிடுவார்கள்.

5-00 மணிக்கு

'ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம்'

எனும் நூலினை,

உயர்திரு. டாக்டர். ம. நடராசன்
(Orthopaedic Surgeon Former Principal; Madras Medical College)
அவர்கள் வெளியிட்டு உரை நிகழ்த்துவார்கள்.

டாக்டர். லலிதா காமேசுவரன் பிஎச். டி.,

டாக்டர். சி. பாலசுப்பிரமணியன் பிஎச். டி.,

ஆகிய அறிஞர்கள் நூலினைப் பற்றி கருத்துரைப்பார்கள்.

6-00 மணிக்கு

முத்தமிழ்க் காவலர் கி. ஆ. பெ. விசுவநாதம் அவர்கள்
'தமிழ் நாட்டு மருத்துவம்' பற்றிச் சிறப்புரை ஆற்றுவார்கள்.

வாசக அன்பர்கள் திரளாகப் பெருமளவில் வந்து நல்லாதரவினை வழங்க மூலிகை மணி அன்புடன் அழைக்கின்றது.

குறிப்பு : முதல் கருத்தரங்கக் கட்டுரையான
''சித்த மருத்துவ அறிவியல்—ஓர் அறிமுகம்''
எனும் கட்டுரையின் அச்சுப் பிரதியை பெற விரும்பும் அன்பர்கள் 0.75 காசு அஞ்சல் தலை அனுப்பிப் பெறலாம்.



நம் நாட்டு மூலிகைகள்



207-வது மூலிகை!

தகரை

CASSIA TORA

ஆவாரைச் செடியைப் பார்த்திருக்கின்றீர்களா? அதே இனத்தைச் சார்ந்தது தான் 'தகரை' எனும் இப்பச்சிலையுமாகும். 'இரட்டைப் பிறவிகள்' நம்மிடையே தோன்றுவதில்லையா? அதுபோல் தாவர இனங்களிலும் தோற்றத்தில் சில மூலிகைகள் ஒன்றுபட்டுக் காணும். தோற்றத்தில் மட்டும் தான் இவை ஒத்திருக்குமே தவிர, குணத்தில் நிச்சயம் மாறுபட்டிருக்கும்.

நீலியும்—முக்காவேளையும் தோற்றத்தில் ஒத்திருக்கும். ஆனால் குணத்தில், நீலி, நஞ்சுக்கடிகளை முறிக்கும்; முக்காவேளை, பக்கவாதத்தைக் கண்டிக்கும்.

அதேபோல் ஆவாரை இனத்தைச் சார்ந்து அதேபோல் இருக்கும் 'பொன்னாவிரை' எனும் மூலிகைக்கு ஒத்து தோற்றத்தில் காணப்படும் 'தகரை'ச் செடி குணத்திலும் இவ்விரண்டிலிருந்து மாறுபடுகின்றது.

ஆவாரை சிறுநீர்க் குற்றம், மதுமேகத்தைக் கண்டிக்கும்; பொன்னாவிரை மலத்தை இளக்கி, சிறுநீரைப் பெருக்கும். ஆனால் 'தகரை' உடல் சூட்டைத் தணிவித்து, தோலைப் பற்றி வரும் நோய்களைப் போக்கும். சுருங்கக் கூறினால், 'தகரை'ச் செடி, ஒரு 'ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்' (Skin Specilist) சர்ம நோய் போக்கும் வல்லமையுடையது எனலாம்.

பொது விவரம்

சாதாரணமாக, ஆவாரையைப் போன்றே சம சீதோஷ்ண நிலையில் வளரக்கூடிய 'தகரை' குத்துச்செடி இனத்தைச் சார்ந்தது. மஞ்சள்

நிறமாகப் பூக்கும். இலைகள் பொன்னுவிரையைப்போல் முனையில் கூர்மையாக இருக்கும். இலைக்கக்கங்களில் பூக்கும். காய் தட்டையாகி, கொத்தவரை போல் உருளையாக இல்லாமல், சப்பையாக சதைப் பற்றின்றி இருக்கும். இலைகள் வெகுட்டலான வாசனையை உடையது. இலைகளின் நடுவில் மரக்கலரில் நரம்புகள் தடிப்பாக இருக்கும்.

மருத்துவப் பயன்

சாலையோரங்களில் கூட தன்னிச்சையாக வளரக் கூடிய தகரைச் செடி கைப்புச் சுவையை உடையது. தோலின் தன்மையைக் கெடுக்கும் வறட்சியைப் போக்குவதில் நிகரற்றது. கிருமிகளை அழித்து சர்மத்தின் மென்மையைப் பாதுகாக்கும். பொதுவாக, இதன் இலை, வேர், விதை ஆகியன மருத்துவப் பயன் மிக்கது.

செய்முறை விவரம்

தகரைச் செடியின் பெரும்பான்மை பயன், புறத்தோலில் வரக்கூடிய கடுவன், மேகப்படை, சொறி, சிரங்கு, வண்டுக்கடி ஆகியவற்றைப் போக்கவே பயனுகிறது. உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும் ஆற்றலுள்ளதாகையால் உடம்பில் அனல் போல் வீசுதல், தோலின் வறட்சி, எலும்புருக்கி நோயாளிக்கு இரவில் வரும் காய்ச்சல் ஆகிய வற்றையும் கண்டிக்கும் திறனுடையதாகிறது.

படர் தாமரை, சொறி, சிரங்கு நீங்க

தகரைச் செடியின் இலை, வேர் ஆகியவற்றை எடுத்துத் தூய்மை செய்து, எலுமிச்சை பழச்சாறு சிறிது விட்டு அறைத்து—அதனை படர் தாமரை, சொறி, சிரங்கு, வண்டுகடி ஆகியவற்றின் மீது இரவில் பூசி, காலையில் குளிக்கவும். சோப் உபயோகிக்கக் கூடாது. சீயக்காய் பொடி மட்டும் உபயோகிக்கவும். இவ்விதம் 20 முதல் 40 நாட்கள் வரை செய்து வர மேற்குறித்த சர்ம நோய்கள் விலகும். காரம், உப்பு, புளி குறைக்கவும். மாமிசம் விலக்கவும்.

குழந்தைகட்குக் காணும் காய்ச்சல் மலக்கட்டு நீங்க

1 வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்குக் காணும் காய்ச்சல், மலக்கட்டு ஆகியவற்றைப் போக்க, 'தகரை'யின் இலையைக் குடிநீராக்கி அதில் 1 பாலாடை அளவு உண்பிக்க அவை நீங்கும்.

நாட்பட்ட புண், புரை, விரணங்கள் ஆறிட

அடிபட்ட ரணங்கள், ஆருத புண்கள் ஆகியன ஆறிட, தகரை இலை அல்லது வேரினை இடித்து அத்துடன் கஸ்தூரி மஞ்சள், தான்றிக்காய், கடுக்காய் ஆகியவற்றை 100 கிராம் அளவு இடித்து கலந்து—இவற்றை 1 லிட்டர் தேங்காயெண்ணெயில் கலந்து பதமாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்து வைத்துக் கொண்டு பயன்படுத்தி வர அவை குணமாகும்.

க்ஷய நோய் காய்ச்சல் விலக

க்ஷயநோயாளிகட்கு இரவில் உடம்பு அனல் போல் தகிக்கும். இது எலும்பைப் பற்றிய காய்ச்சலாகும். இந் நிலையில் காய்ச்சல் தணிய, தகரை வேர் 10 கிராம், மிளகு 6, ஆகியவற்றைக் குடிநீராக்கி காலை, மாலை இரு வேளை குடித்து வர குணமாகும்.

கட்டிகள், குட்டம் ஆகியவற்றிற்கு

பழுத்துடையாத கட்டிகள், ஆரம்ப நிலை குட்ட நோய்க்கு தகரைச் செடியின் விதையை இலைக் கள்ளிச் சாறு விட்டரைத்து ஊற வைத்து அதன்பின், கட்டிகள், குட்டம் ஆகியவற்றின் மீது பூசி வர அவை படிப்படியே குணமாகும்.

இன்றும், நவீன மருத்துவத்தில் சர்ம நோய்களுக்குரிய சரியான மருந்துகள் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை.

'தகரைச் செடி'—சர்ம நோயினைத் தீர்க்கவே அவதாரம் எடுத்தது போல், அதன் இலை, வேர், விதை அத்துணையும் சர்மத்தின் பாதுகாப்பிற்காகவே பயன்படுகின்றன. எனவே 'நம் நாட்டு மூலிகை களில்' தகரை 'ஒரு ஸ்கின் ஸ்பெஷலிஸ்ட்' என்ருல் மிகையல்ல அல்லவா?

"வண்டு கடியுடனே வன்கடுவ னும்பலவாம்
பண்டு நமைப்புடையும் பண்டிதர்கள்—கண்டுரைக்காய்
பித்த அனலும் பெருத்த தகரைவிதைக்
கித்தரையுள் நில்லா திசை.

—அ.கு.

∴ ∴ ∴

சித்தர்களில் சிலர்

—டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம் பிஎச். டி.,

—சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

'இவர் சுவாமிகளின் பக்தர். பக்கத்து ஊரில் ஆசிரியராக வேலை செய்கிறுர். திரு. கவுண்டர், அவரை அறிமுகம் செய்து வைத்தார்.

'வணக்கங்க' கைகளைக் கூப்பியவண்ணம் அவரை நோக்கினேன். மேலாடை எதுவுமில்லை. இடுப்பில் வேட்டியின் மேல் ஒரு துண்டைச் சுற்றிக் கட்டிக் கொண்டிருந்தார். முகத்தில் பக்தி குடி கொண்டிருந்தது. சுவாமிகள் பற்றிய மிக உயர்வான எண்ணம் கண்களில் தேங்கியிருந்தது.

'உங்க அனுபவம் என்னங்க'........அந்த அன்பரை நோக்கி நான் விடுத்த கேள்வியிது.

'இங்கே வந்தா மனசுலே நிம்மதி ஏற்படுதுங்க. இது எல்லோரும் சொல்றது. இங்கே வரவங்க யாரைக் கேட்டாலும் இதைத் தான் சொல்லுவாங்க. எப்படிப்பட்ட குழப்பமா யிருந்தாலும் தெளிவு ஏற்படுது'........தொடர்ந்து பேசாமல் சற்று நிறுத்தினுர். திரு. கவுண்டர் இது தான் சமயம் என்று நினைத்து சரி புறப்படுவோம் என்று பெரிய முற்றுப் புள்ளி வைத்தார். கோவையில் ஒரு முக்கிய நிகழ்ச்சியில் பங்கு கொள்ள நேரமாகியது. ஆதலால் நீண்டநேரம் அங்கே இருக்கத் திரு. கவுண்டர் விடவில்லை. சுவாமிகள் ஆசியுடன் ஒரு பாராட்டுக் கூட்டத்திற்குச் செல்கிறேம் என்ற பெருமிதத்தோடு புறப்பட்டேன்.

அதற்குப் பிறகு அடிக்கடி புரவிபாளையம் பயணம் வாய்த்தது. ஒவ்வோர் பயணத்திலும் ஒவ்வோர் அனுபவம்—தனிப்பட்ட— வாழ்க்கைப் பற்றியது.

ஒரு முறை, சுவாமிகளின் அருளுக்குப் பாத்திரமான பக்தர்களில் ஒருவர் பொள்ளாச்சியில் நெடுஞ்சாலைத் துறையில் பொறியியல் அதிகாரியாக இருக்கும் திரு. ராசமாணிக்கம் அவர்களின் காரில்

புரவிபாளையம் செல்லும் வாய்ப்பு கிட்டியது. இம்முறை குடும்பத்துடன் சென்றிருந்தேன்.

போகும்போது வழியில் காரோட்டியிடம் பேச்சு கொடுத்தேன். ஏறக்குறைய 65 வயது நிறைந்து விளங்கிய அவர் பெயர் திரு. பரமசிவம், 'கோடிசாமி' என்று அடிக்கடி அவர் வாய் முணு முணுப்பதைக் கவனித்தேன். காரில் உட்காரும்போது 'கோடிசாமி', காரைக் கிளப்பும்போது 'கோடிசாமி' இப்படி ஓயாமல் ஜபித்தவண்ணம் இருந்தார். அவர் வாயைக் கிளற எண்ணினேன்.

'உங்க அனுபவம் எப்படி? எத்தனை நாளா தொடர்பு? ஏதாவது வேணும்னு கேட்டதுண்டா? கேட்டது கிடைத்ததுண்டா? எனது கேள்விக் கணைகளைக் கொண்டு சுவாமிகள் பற்றி அறியும் என் வேட்கையை அறிந்து கொண்டார்.

என்னமோங்க! எல்லாமே நம்பிக்கைதான். நம்பியவனுக்கு நடராசன் நம்பாதவனுக்கு வெறும் ராசன் அப்பிடிங்கற மாதிரி முழுக்க நம்பனுங்க. என்னைப் பொறுத்தவரையில் சாமி ரொம்ப சக்தி உடையவருங்க. என் குடும்பத்திலே பெரிய குழப்பம். கஷ்டத்திற்கு மேல் கஷ்டம்....நஷ்டத்திற்கு மேல் நஷ்டம்....எப்படிப் போகுமோன்னு ரொம்ப பயந்து போயிருந்தேன். ஒரு சமயம் எஞ்சினியர் ஐயாவுடன் வந்தேன். சாமியிடம் குறையெல்லாம் சொன்னேன். கவலை உனக்கு இல்லை. இன்னையோட போயிடுச்சு அப்படின்னுரு. நீங்க நம்ப மாட்டீங்க. எல்லாமே எதிர்பாராத வகையில் நல்லபடியாச்சுங்க. எல்லாம் கோடிசாமியின் அருள்தானுங்க.

கார் ஓடிக் கொண்டிருந்தது.

நான் நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தேன். நான் சந்தித்த அருளாளர்கள் பற்றிய சிந்தனை இடையிடையே எழுந்தது. என் மனைவி கண்களை மூடியவண்ணம் இருந்தாள். வாய் மெல்ல முணு முணுத்துக் கொண்டிருந்தது. ஜபிக்கின்ருள் போலும் என நினைத் தேன். எங்கள் இரு கண் அனைய பிள்ளைகள் ஏதோ விளையாட்டு விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர்.

'இன்னொன்று பாருங்க'....காரோட்டி மீண்டும் தொடங்கினுர். நம்ம ஊர் சூப்பிரெண்டு ஒருத்தர் மனைவிக்குப் பார்வை ரொம்ப போயிடுச்சு. சாமியிடம் அடிக்கடி போய் வருவாங்க. ஒரு நாள் போயிருந்தபோது கொளுத்தர வெய்யில்லே முற்றத்திலே கண்ணை மூடிட்டு உக்காரச் சொன்னுராம் சாமி. இவங்களும் உக்காந்தாங் களாம் சாமி திடீர்னு அந்தம்மா போட்டிருந்த கண்ணுடியை எடுத்துப் போயிட்டாங்களாம். அந்தம்மாவுக்குப் பாருங்க இப்ப கண்ணுடியே

போடாம கண் நல்லா தெரியுதுங்க. அவ்வளவு ஏனுங்க முன்னே யெல்லாம் சாயந்தரம் ஆறுமணிக்கு மேலே ஐயா என்கிட்டே வண்டியைக் கொடுக்க மாட்டார். கண்ணு சரியா தெரியாதுன்னு. சாமிகிட்ட போக ஆரம்பிச்சதிலிருந்து இப்ப எனக்குக் கண் கோளாறு இல்லிங்களே.'

கார் பொள்ளாச்சி, கோவை பாதையில் இருந்து மேற்கு நோக்கித் திரும்பியது. நடுப்புள்ளி என்னும் ஊர் போகும் பாதை அது.

சித்தர்கள் இத்தகைய அருள் விளையாட்டுக்களைச் சர்வ சாதாரண மாகச் செய்வார்கள். அவர்கள் அருளுக்குப் பாத்திரமாவதற்கே முன்னை நல்வினை வேண்டும்.

இனிய நண்பர் ஒருவர். ஒரு பத்திரிகையின் ஆசிரியராக இருக்கிறார். வள்ளலார் பக்தர். அவர் ஒரு போது திருவலம் சுவாமிகள் பற்றிக் கூறிய நிகழ்ச்சி ஒன்று நினைவுக்கு வந்து மறைந்தது. சேலத்தைச் சேர்ந்த கலைஞர் ஒருவரின் சகோதரியின் தீராத வயிற்றுவலி ஏற்பட்டுக் குடும்பத்தில் பெருங்கவலைக்குக் காரணமாக இருந்ததாம். பெரிய பெரிய மருத்துவர் எல்லாரும் கைவிட்ட நிலை திருவலம் சுவாமிகள் பற்றிக் கேள்விபட்டு வந்தார்களாம். அமாவாசை அன்றுதான் திருவலம் சாமியிடமும் கூட்டம் அதிகம் வருமாம். அவர்களும் அமாவாசை அன்று தான் சென்றார்களாம். சாமிகள் சட்டியில் வைத்திருந்த கஞ்சைக் கொஞ்சம் உண்ணும்படிச் சொன்னார்களாம். அதற்குப் பிறகு அந்தப் பெண்மணிக்கு வயிற்று வலியே வருவதில்லையாம்.

திருவலத்தில் இருக்கும் அந்தக் கோணிக் கௌபீனத் துறவிக்குத் தான் எத்தனை ஆற்றல். பரமசிவம் கூறியது கேட்டதும் திருவலம் சுவாமிகள் பற்றிய சிந்தனை வந்தது. மீண்டும் கோடிசாமியிடம் தாவியது.

'ஆமாம் பரமசிவம், எஞ்சினியர் ஐயா கூட சொன்னுங்க, நாமக்கல்லுக்குப் பக்கத்தில் இருக்கும் நஞ்சுண்டபுரத்தில் ராமு என்பவரின் பெண்ணின் வாழ்க்கை சாமியின் அருளால் தான் சீரடைந்ததாம். கணவன் மனைவிக்குள் ஏற்பட்ட சிறு சண்டை விவாகரத்து வரையில் கொண்டுபோய் விட்டதாம். இதற்கு மத்தியில் ஐயா மூலம் சாமியைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு இங்கே வந்திருக்காங்க. அப்புறம், அன்றையில் இருந்து அந்தப் பெண் எப்போதும் கோடி சாமியின் பெயரையே ஜபித்துக் கொண்டு இருக்குமாம், 10, 15 நாளுக் கெல்லாம் அந்தப் பெண்ணின் கணவன் திரும்பிவந்து நல்லபடியாய்

வைத்துக்கொண்டு வாழ்வதாக அழைத்துக் கொண்டு போயிட்டானும்.' அவ்வளவு நேரம் அமைதியாக இருந்த என் மனைவி அப்போதுதான் பேசினுள்.

கார் பங்களாவில் நுழைந்தது. அன்று திங்கட்கிழமை என்று நினைக்கிறேன். மதியம் 11-30 அல்லது 12 மணியிருக்கும். சுவாமிகள் இருக்கும் அறை செல்லும் கதவு பூட்டியிருந்தது. சிறிது நேரம் காத்திருந்தோம். எஞ்சினியர் வீட்டில் இருந்து வந்திருக்கிருர்கள் என்று தெரிந்ததும் திரு. நாச்சிமுத்து கதவைத் திறந்தார். சாதாரணமாக அந்தமாதிரி நாட்களிலும், நேரங்களிலும் கதவைத் திறப்பதில்லை.

ஏகாந்தமான தரிசனம். சுவாமிகள் ராஜா வேடத்தில் நின்று கொண்டிருந்தார்.

சில சமயம் முகமதிய சாமியார் போல வேடம் தரித்திருப்பார். அவர் போடும் வேடமன்று. பக்தர்கள் ஆசையாகப் பல வேடங்களை அவருக்குப் போட்டு அழகுபடுத்தி ஆசையைத் தீர்த்துக் கொள்கின்றனர். எந்தக் கோலத்தையும் ஏற்றுக் கொண்டு புன்னகைக்கும் அந்த அருளுருவத்தைக் கண்டவுடன் ஒரு தத்துவம் என் மனத்தில் தோன்றியது.

இப்படியான் இந்நிறத்தான் இவ்வண்ணத்தான் இவன் இறைவன் என்று எழுதிக்காட்டவொண்ணுத பரம்பொருளுக்கு எத்தனை வடிவங்கள்! எத்தனை கோலங்கள்! எத்தனை பெயர்கள்! அத்தனையும் கலையுள்ளம் படைத்த பக்தர்களின் கற்பனையின் வெளிப்பாடல்லவா?

சுவாமிகளின் காலில் விழுந்து ஆசி பெற்ருேம். சுவாமிகள் டேபிள் மேல் அமர்ந்தார். நாச்சிமுத்து அவர்கள் சுவாமிகளின் கால்களை நாற்காலியில் தூக்கி வைத்தார்.

சித்தர்கள் உச்சிக்கால பூசை செய்பவர்கள். இரவு பன்னிரண்டும் பகல் பன்னிரண்டும் உரிய வேளைகள். ஒரு முறை எனது குருநாதர் குடியாத்தத்தில் இருக்கும் போது ஒரு சித்தருடன் உரையாடியவண்ணமிருந்தாராம். உச்சி பன்னிரண்டு மணியானதும் திடீரென்று அந்தச் சித்தர் மறைந்து விட்டாராம். சுற்றுமுற்றும் தேடியும் மனித வடிவு தோன்றவில்லையாம். சாலை ஓரத்தில் மறைவான இடத்தில் நாகம் ஒன்று படமெடுத்தவண்ணம் அசைந்து ஆடிக் கொண்டிருந்ததாம். அந்தச் சித்தரே பாம்பு உருவில் உச்சிப் பூசை செய்தவர். குருநாதர் கூறியது நினைவுக்கு வந்தது.

(தொடரும்)

பயிற்சி மாணவரின்

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

அய்யாத்துரை, (மூன்றாவது நேரடிப் பயிற்சி மாணவர்)
மருந்தாளுனர்,
ஆரம்ப சுகாதார நிலையம்,
இலுப்பைக் குடிக்காடு, பெரம்பலூர் தாலுகா,

நான் சிறு வயது முதற்கொண்டே சித்த மருத்துவத்தில் ஆர்வ முள்ளவன்.

எனது நண்பரின் ஆலோசனைப் பயனாய், தாங்கள் எழுதிய நம் நாட்டு மூலிகைகளைப் படித்தேன். மூலிகை அறிவு பெற்றேன். சித்த மருத்துவத்தின் உயர்சிறப்பினை அறிந்தேன். மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைந்தேன். நம் நாட்டு மூலிகைகள் படித்ததன் பயனாய் பல சித்த மருத்துவ நூல்களைப் புரட்டிப் பார்த்தேன்.

மே மாதம் 30 முதல் ஜூன் 8 வரை தாங்கள் நடத்திய நேரடிப் பயிற்சியின் மூலமாக, நோய் அறியும் எண் வகைத் தேர்வு முறை களையும் அதிலும் முக்கியமாக நாடி பார்க்கும் முறையையும் நான் நன்முறையில் அறிந்து கொண்டேன். வாத, பித்த, கப நாடிகள் எப்படி நடக்கும் என்பதனை தாங்கள் நேரடியாக விளக்கிய போழ்து தான் என்றால் அதனை எளிமையாக புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. நோய் தீர்க்கும் முறைகளையும், மருந்து செய்முறைகளையும் தாங்கள் நன்முறையில் விளக்கினீர்கள். எவ்வித நவீனக் கருவிகளும் இல்லாமல், சித்த மருத்துவத்தின் மூலமாக நோய்களை விரட்டிட முடியும் என்பதனை தங்களின் நேரடிப் பயிற்சியின் மூலமாக நான் அறிந்து கொண்டேன்.

இது போன்ற பயிற்சிகளை தாங்கள் தொடர்ந்து நடத்துவீர்களே யாயின், என் போன்று தமிழ் மருத்துவத்தின்பால் ஆர்வம் கொண்ட வர்கள் தமிழ் மருத்துவத்தை அறிந்து கொள்வதற்கு சிறந்ததோர் வாய்ப்பாக அமையும்.

இப்படிக்கு,
அய்யாத்துரை

பொருள்களின் குண விளக்கம்

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

ஊமத்தையின் குணம்.

ஊமத்தையினால் நாய்க்கடிப் புண் குழி விரணம் விப்பிருதி கட்டிகள் நஞ்சுதிரிதோடம் ஆகிய இவை நீங்கும்.

கருவூமத்தையின் குணம்.

கசப்பையுடைய கருவூமத்தை சுக்கிலத்தையும் பாத ரசத்தையும் கட்டும். உடலுக்கு அழகையுண்டாக்கும் பெருவியாதி வியர்வைத்தினவு பயித்தியம் சுரம் இவை நீங்கும்.

பொன்னூமத்தையின் குணம்

பெண்ணே! பொன்னூமத்தையினால் விரணக்கிரந்தி நாட் சென்ற கிராணி அதிசாரம் பித்தவிஷசுரங்கள் பேதி இவை நீங்கு மென்க.

மருளூமத்தையின் குணம்

இருண்ட கூந்தலையுடைய அழகுபொருந்திய பெண்ணே மருளூமத்தை குளிர்சுரஞ் சரீரத்திற் சகலக்கோவை அற்ப வீரி யம் அக்கினிமந்தம் வாததோஷம் இவை விலக்குமென்க.

நிலக்குமிழியின் குணம்

நீர்க்குமிழியனைய கொங்கைகளையுங் கறுத்த கண்களையுமுடைய பெண்ணே! நிலக்குமிழினால் சலமந்தப்பேதி விழிசொருகல் சீதளிப்பு வாதக்கடுப்பு அதிகொட்டாவி மந்தம் ஆகியவைகள்போம்.

நிலத்துத்தியின் குணம்

தேமல்படர்ந்த குடம்போன்ற தனங்களையுடைய பெண்ணே! நிலத்துத்தி மூலியானது ஆரம்ப மூலரோகத்தையும் விப்புருதி கட்டிகளையும் போக்கும். கருவங்கத்தைப் பஸ்பஞ்செய்யும்.

பெரும்பீளைச்செடியின் குணம்

பாஷாண பேதியென்கிற பெரும்பீளைச் செடிக்கு மிகு சோபையும் பைசாச முதலிய சங்கை தோஷமுங் கல்லடைப்பு முதலிய சில ரோகங்களுந் தீருமென்க.

மூ—2

சிறுபீளைச்செடியின் குணம் இதுவே கற்பேதியாம்

மாறனை வெற்றிகொள்ளும் வேலனைய கண்களையுடைய பெண்ணே! சிறுபீளைச்செடிக்குத் தேகம் வெளிறல் அசிர்க்கரோகம் வாதமூத்திரக்கிரிச்சரம் முத்தோஷம் மூத்திரச்சிக்கல் அஸ்மரி, பித்தவாதம் சோணிதவாதங்கள் ஆகியவைகள் போமென்க.

பல்லிப்பூண்டின் குணம்

பல்லிப்பூண்டில் சர்ப்பவிஷம் சுரதோஷம் வாதபித்த தொந்தம் பல்வலி இவைபோம். பாஷாணமுந் தாளகமும்சுத்தியாம்.

தாணிப்பூண்டு, பொரிப்பூண்டு இவைகளின் குணம்

தாணிப்பூண்டு ரத்தபிரமேகத்தை நீக்கும் பொரி பூண்டினுல் அக்கினிகிரந்தி மேகம் இவை நீங்கும்.

குருவிச்சிப்பூண்டின் குணம்

குருவிச்சிப் பூண்டினுல் பெருவியாதி மலடு சிலேஷ்ம மேகங் கரப்பான் விஷமாந்தம் சீதரத்த கிராணி இவைகெடும்.

தலைச்சுருளின் குணம்

தலைச்சுருளிப்பூண்டு உடல் வெளுப்பு படர் குஷ்டம் இருதய நோய் சோபை ஆகிய இவைகளைப்போக்கும்.

கருப்பு மணத்தக்காளியின் குணம்

அரிய விரத்தினக் கச்சணிந்த தனங்களையுடைய பெண்ணே! கருமணத்தக்காளியினுல் பயித்தியவெப்பம் சுரரோகம் வாததோஷம் இவைபோம். இது பாலர் சிகிச்சைகளுக்குதவும்.

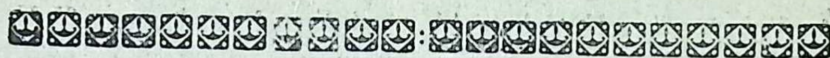
சிவப்பு மணத்தக்காளியின் குணம்

சிவப்பு மணத்தக்காளியானது கந்ததாளிவிரணம் உட்சுரவேகம் வாதகபதொந்தம் ஆகிய இவைகளைப் போக்குமென்க.

நல்வேளையின் குணம்

கரும்பு வில்லேந்திய மதனனைக் கோபிக்குங் கண்களையுடைய பெண்ணே! நல்வேளையினுல் சிரஸ்தாபரோகம் சரீரநோய் குடைச்சல் சீதளம் மார்வலி வாததோடம் கபரோகம் விக்கம் இவை போம். பசியுஞ்சூடும் பித்தாதிக்கமும் ஜிக்வாகண்டக ரோகமுமுண்டாம்.

—தொடரும்



அறிவிப்பு

'மூலிகை மணி'

'மூலிகை மணி ப்ராடக்ஸ்'

ஆகியவற்றிற்குக் கடிதத் தொடர்பு கொள்வோர்:

அஞ்சல் பெட்டி எண். 1406, தி. நகர். சென்னை-17

என்று எழுதுமாறு வேண்டுகிறோம்.

மகா மூலிகை எண்ணெய்

- சொறி, சிரங்கு ஆகிய மேகப் படைகள்
- உடம்பில் அசுத்த நீர்த்தேக்கம்
- மேக நோய்கள்

போன்றவைகளிலிருந்து நிவாரணம் பெற சிறந்த சித்த மருத்துவ மூலிகைகளால் தயாரிக்கப்பட்டது.

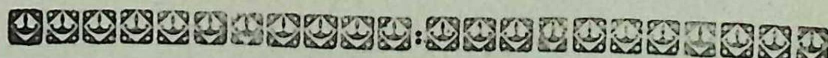
மருத்துவர் : **ஆ. இரா. கண்ணப்பர் R.M.P.**
7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்.
சென்னை-17—தொலை பேசி : 445689.
அஞ்சல் பெட்டி 1406

வேலூரில் மருத்துவ ஆலோசனை

வாரந்தோறும் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் வேலூரில்,

மூலிகை மணி அலுவலகம்
59, மாசிலாமணி முதலி வீதி
(வேலூர்-1. வ. ஆ.)

முகவரியில், மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் அவர்களைக் காலை 10 முதல் மாலை 4 மணி வரைச் சந்தித்து மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம்.



சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து

பீனிசம் விலகிட :-

1. மண்டைப் பீனிசம் காரணமாகத் தோன்றும், மூக்கடைப்பு, நீர் ஒழுக்கு ஆகியன நிற்க,

தும்பைப் பூவின் சாற்றினை இரண்டு அல்லது மூன்று துளிகள், மூக்கில் விட்டு வர, தீரும்.

2. முசுமுசுக்கை இலைச் சாற்றினை இடித்துச் சாறு பிழிந்து நல்லெண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சிப் பதத்தில் இறக்கி அதனை தினம் தலைக்குத் தேய்த்து வரலாம். 5 துளிகள் இரு நாசிகளிலும் விட்டு வர, விரைவில் பீனிசம் குணமாகும்.

ஆஸ்த்துமா இழுப்பு தணிய :-

ஆஸ்த்துமா நோயாளிகளுக்கு விடியற்காலையில் அல்லது, குளிர்ச்சி அதிகமாகத் தாக்கும்போது, சுவாசம் இழுப்பு ஏற்படும். அப்போது மேல் மூச்சும், கஷ்ட சுவாசமும் தோன்றும் அம் மாதிரி நேரத்தில் கீழ்க்கண்ட சூரணத்தை முறைப்படித் தயாரித்து வைத்துக்கொண்டு 5 முதல் 10 சிட்டிகை அளவு எடுத்துத் தேனில் குழைத்துண்ண சுவாச இழுப்பு தணியும். தொடர்ந்து தினம் ஒரு வேளை உண்டு வர, ஆஸ்த்மா தணியும். நலம் ஏற்படும்.

செய்முறை விவரம் :-

ஆடாதோடை வேர்	10 கிராம்
கண்டங்கத்திரி வேர்	10 கிராம்
திப்பிலி	10 கிராம்
சீந்தில்கொடி	10 கிராம்
கடுக்காய்	10 கிராம்

இவற்றைத் தூய்மை செய்து இடித்துப் பொடித்து சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

சொறி, கரப்பான் படை ரணங்களுக்கு :-

கஸ்தூரி மஞ்சள்
கார்போக அரிசி
கரப்பான் பூண்டு
கருஞ்சீரகம்

வேப்பம் உள் பருப்பு
வெண் மிளகு
ஆலம் பட்டை

ஆகியவற்றைச் சம அளவு எடுத்து இடித்து அதில் அரைலிட்டர் பசும்பால் விட்டு கலந்து அதனை ஒரு லிட்டர் தேங்காயெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி பதத்தில் இறக்கி வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். இதனைச் சிறு குழந்தை முதல் பெரியோர் வரைக்கும் வரக்கூடிய சொறி, சிரங்கு, புண், மேகப்படை ஆகியவற்றின் மீது மேற் பூச்சாகச் செய்து வர அவை ஆறும்.

சிறுவர்கட்குக் காணும் கணைச் சூட்டிற்கு :-

கணைச் சூடு காரணமாக மெலிந்து சதைப்பிடிப் பில்லாமல் இருக்கும் சிறுவர்கட்கு கீழ்க்கண்ட முறைப்படி. கஷாயம் செய்து கொடுத்துவர, கணைச்சூடு தணியும் குணமாகும்.

செய்முறை :-

ஓமம்	10 கிராம்
நுணாசர்க்கு	10 கிராம்
வில்வக் கொழுந்து	20 கிராம்
மூக்கிரட்டை வேர்	10 கிராம்

இவற்றை இடித்து அரைலிட்டர் நீர் விட்டுக் காய்ச்சி கால் லிட்டராகச் சுருக்கி, வடிகட்டி, காலை, மாலை இருவேளை இரண்டு அவுன்ஸ் வீதம் பருகி வர, கணைச்சூடு தணியும்.

மார்புவலிக்கு மேல் பற்று :-

எவ்வித காரணத்தாலோ திடீரென்று வரும் மார்புவலி நிற்க, மான் கொம்பினை, நீர் விட்டு இழைத்து அத்துடன் சிறிது வெண் கடுகு, சுக்கு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை அரைத்து பற்றுப் போட்டு வைக்க, மார்பு வலி நீங்கும்.

அடிக்கடி வரும் வயிற்றுவலிக்கு :-

அடிக்கடி வரும் வயிற்றுவலி நிற்க, முற்றிய முருங்கை இலைச்சாறு ஒரு அவுன்ஸ் எடுத்து அதில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன்விட்டு காலை வெறும் வயிற்றில் குடிக்கவும். இருபது நாட்கள் இவ்விதம் செய்து வர, வயிற்றுவலி நிற்கும்.

(தொடரும்)

மருத்துவத் துணுக்குகள்

❀❀❀

ஃ உடல் சக்தி, மனோ சக்தி என்று இருப்பது போல், 'பிராண சக்தி' என்ற மூன்றாவதாக ஒரு சக்தி உடலில் இயங்குவதாக யோகிகள் கருதுகின்றனர். உடலுறுப்புகளில் சில பகுதிகள் இப் பிராணசக்தியை ஈர்த்தும், வெளியேற்றும் திறனும் கொண்டுள்ளதாகக் கருதுகின்றனர். 'பிராணயாமம்' எனும் பயிற்சியின் மூலம் பிராணசக்தியை அடையலாம் என்பது அவர்களின் நம்பிக்கை. எனவே தான் யோகியாவதற்கு முதற் பயிற்சியாகப் பிராணயாமம் பயிலப்படுகிறது. இது பற்றி நம்மவர்கள் போதிய ஆய்வு செய்யவில்லை எனினும், மேனாட்டார் தீவிர ஆய்வு செய்து வருகின்றனர். 'இப்பிராண சக்தி'யின் மூலம் 'நோயற்ற நீண்ட வாழ்வு' பெறலாம் என்கின்றனர்.

ஃ அமெரிக்காவில் சில மனநோய் நிபுணர்கள், அமெரிக்க இந்தியர்களின் 'மந்திரச் சிகிட்சை' முறையைப் பல ஆண்டுகளாக, அவர்களுடன் வாழ்ந்து பழகி ஆய்ந்தனர். அவர்களின் முடிவு "நோயாளியின் மனத்தில் பலவித சடங்குகள் மூலம் நம்பிக்கையைப் புகுத்துவதே நோய் குணமாகக் காரணமாயிருக்கிறது" என்ற முடிவினை கூறியுள்ளனர். நம் நாட்டு மந்திரவாதிகளுக்கு நல்ல நியூஸ் இது.

ஃ பண்டைக் காலத்தில் அகத்தியர் போன்ற சித்தர்கள் மூலிகைகளுடன் பேசியதாக நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன. இதனைப் படித்துப் பலர் சிரிப்பார்கள். செடி கொடிகளுடன் பேசுவதை பற்றிய லேட்டஸ்ட் நியூஸ் ஒன்று கீழ்க்கண்டவாறு கூறுகிறது:

"செடி கொடிச் சித்தர் பர்பாய்க் என்பவர், அமெரிக்காவில் பல புதுவிதக் கலப்பு விதைகளையும். செடிகளையும் உற்பத்தி செய்தவர். அவரும் நம் நாட்டு யோகி யோகாநந்தரும், நண்பர்கள். லூதர் பர்பாய் செடி கொடிகளுடன் பேசுவதாக அவரது நண்பர்கள் கூறியுள்ளனர்."

ஃ அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையே அரிய மருந்தாகும் என்பதை விஞ்ஞான பூர்வமாகவே நிரூபித்துள்ளனர். சில ஆண்டுகட்கு முன் புற்றுநோய்குணமான பன்னிரண்டு பேரைப் பற்றிய தகவலைப் புத்தகமாக வெளியிட்டுள்ளனர். அவற்றில், அநேகமாக எல்லாவற்றிலும், நோயாளியின் மனநிலையே—அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையே நோய் குணமாகக் காரணமாயிருந்திருப்பதைக் கண்டுபிடித்து அறிவித்துள்ளனர். அபார நம்பிக்கை—அற்புத மருந்தாகிறது அல்லவா?

நோயற்ற நல்வாழ்வுக்கு ஐந்து அம்சத் திட்டம் :-

1. பரந்த நற்சிந்தனை.
2. அவ நம்பிக்கை, வீண்பயம், தகுதிக்கு ஏலாத ஆசை, இவற்றைத் தவிர்த்தல்.
3. அளவான சத்துணவு.
4. போதிய ஓய்வும், உழைப்பும்.
5. ஒரு நாளைக்கு அரைமணி நேரமாவது தியானம் செய்தல்.

—க. வே.

சிகப்பு நோய்.

சித்தவைத்தியர் ஐ. மாசிலாமணி, சேங்கர விளை

இந்த நோய் மேற்கத்திய நாடுகளில் அறவே இல்லை என்பதே என் கருத்து. வடஇந்தியாவை பொறுத்தமட்டில் அதிகம் இல்லை எனலாம். நம் நாட்டில் அதிகம். ஏனெனில் நம் நாடு மத்திய ரேகைக்கு அண்மையில் இருக்கிறது. எனவே நம் நாட்டில் வாழும் மக்கள் பலருக்குச் சூரிய வெப்பத்தால் பல தீயவிளைவுகள் ஏற்படுவதும் கண்கூடு. அவைகளுள் குழந்தை பிறந்த பின் எழும் சூரிய சிகப்பு பதினெட்டும் இயற்கையின் செயலே.

மாதர் கர்ப்பத்தின்போது தட்ப வெப்ப நிலைக்குத் தக்கவாறு உணவும் ஒழுக்கமும் ஒருங்கே அமையப் பெற்றுவிட்டால் இந்நோய் கருவதையிலே கர்ப்பம் தரித்து இதர பிணிகளுக்கு ஏவல் செய்ய இடமளிக்காது.

வட்டிப்பின் கரப்பன் பொக்கன்
வாட்டிடும் படுவன் எல்லாம்
நீட்டிய சிகப்பினாலே
நேரிட்டதென்று சொல்லே (சிகப்பு நிதானம்)

போதிய உணவின்றி உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் போதே சூலுற்ற மாதர்களாய் திகழும் நம் நாட்டு பெண்மணிகளை சூரியக் கதிரியக்கம் தனது வெப்ப அலைகளைக்கொண்டு தாக்குதல் நடத்துகிறான்.

வானெனும் கொண்ட சூடு
வங்கத்தினுள்ளே சேர்ந்து (சிகப்பு நிதானம்)

அதன் காரணமாக கர்ப்பாசயக் கொதிப்பு ஏற்பட்டு குழந்தைகள் பூரண வடிவாகி வெளிவரும் காலம்வரை வளர்ந்து வந்த விளைவின் பயனாக பாவம் பழி அறியாத பச்சிளம் பாலகர்கள்மேல் சிகப்புநோய் காலூன்றி விடுகிறது. அந்நோயின் ஆதிக்கக்காலம் நான்கு மாதங்களாம்.

கேட்டிடு பிறந்த நாள் தான்
கிருபையால் அன்று தொட்டு
தாட்டிக மாசம் நான்கும்
தான் குணம் சிகப்புத் தோன்றும். (சிகப்பு நிதானம்)

அவைகளில் கொடிதெனக் கருதப்படுபவற்றுள் பல இருப்பினும் கருஞ்சாதி சிகப்பு ஒன்றையே இங்கு கூறுகிறேன்.

நோய்க் குறி

கறுத்திடும் உடலதெங்கும் கலியுற நரம்பு பச்சை
உறுத்திடும் வயிற்றினுள்ளே ஊதிடும் பாறைபோல்
அறுத்திடும் இரத்தம்போல் ஆகிடும் சிறு நீர் பேதி
குறித்திடும் குணங்கள் கண்டால் கொடும் கருஞ்சாதியாமே
(சிகப்பு நிதானம்(

கருத்துரை:—உடல் கறுத்து தோல் நரம்புகள் பச்சை பசே லென தோன்றி இருமலும் இரத்த நிறத்தோடு வெளிக்கிளம்பும். வயிறும் குடம்போல் ஊதி கனத்துவிடும்

மருந்து

கார் கரும் கத்தை லத்தி கருதிய சாறு நீலி
ஏர் தரும் சாற்றிலூடே ஏரண்டா எண்ணெய் சேர்த்து
ஊர் பெரும் வசம்பூ வெள்ள உள்ளி சேர்த்தென்ருய்க்காய்த்து
வார்ச்சங்கனவே யூட்ட வருந்து பத்தியமே இல்லை

(சிகப்பு நிதானம்)

கருத்துரை: கறுத்துப்போன உடல் தோல் நரம்புக்கு கருமை நிறமுடைய கழுதை லத்தியின் சாறு சிவந்துபோன சிறுநீர் பேதிக்கு செந்நிற சாயச்சரக்கான நீல அவுரிச்சாறு, ஆமணக் கெண்ணெய் வகைக்கு உழக்கு. வசம்பு, வெண்பூண்டு வகைக்கு ஒரு கழஞ்சி.

செய்முறை: மருந்தை சாற்ருலாரைத்து எண்ணெயோடு உறவா கும் படி எல்லாம் ஒன்ருய்க்கலந்து சிறு தீயிட்டுமெழுகு பருவம், தைலம் சிகப்பு நிறமாய் இருக்கும். சிகப்பு நோய்க்கு சிகப்புதைலம் என்பது சித்திர விஞ்ஞானம்போலும்.

பத்தியம்: மருந்து கொடுக்கப்படுகிற ஆறு வேளையும் (3 நாள்) குழந்தையைக் குளிப்பாட்டக்கூடாது. தாய்க்குக் கடின பத்திய மில்லை.

அளவு: வேளைக்கு ஒரு கரண்டி அளவு தினம் இரண்டு. வேளை.

⁂ ⁂

இறப்பு எவ்வாறு சூழ்கிறது?

சீனி, சட்டையப்பன் (கடலூர்-1).

மாந்தர்க்குப் பல்வகையில் இறப்புகள் நேரிடுகின்றன. ஆனாலும் இன்றியமையாதனவாக நான்கு காரணங்களைச் சொல்லலாம். அவை உணவு, உடல் உறவு, உறக்கம், அச்சமுடைமை என்பனவாகும். நாம் அன்றாடம் தொடர்பு கொள்ளும் தன்மையில் இந்நான்கும் அமைந்துள்ளன. இந்நான்கிலும் இன்றியமையாதன உணவும், உடல் உறவுமாகும்.

இவ்விரண்டிலும் உணவால் ஒன்பது பங்கு இழப்பும், உடலுறவால் ஒரு பங்கு இழப்பும் உண்டாகின்றது. கருவூரிய காலந்தொடங்கி இறந்து போகிறவரை உணவு உண்டு ஆதலின் உணவு உண்பதில் தூய அமைதி தரும் உணவினையே (சுத்த சத்துவ ஆகாரம்) உண்ண வேண்டும். அவ்வாறான உணவினை ஏற்பதால் உடல் நீட்டிப்பை உண்டு பண்ணிக் கொள்ளலாம்.

உணவு உடல் உறவு இவ்விரண்டிலும் இன்றியமையாதது உடல் உறவு எனலாம். ஆதலின் முறைகேடானதும், முறை தவறினதுமான உடல் உறவை விலக்கிக் கொள்ள வேண்டும். முறையான உடலுறவில் ஈடுபட வேண்டும். எவ்வாறெனில் மாதம் 'இருவிசை மாதரைப் புணர்தல்' என்னும் ஆன்றோர் மொழியின்படி இயங்கல் வேண்டும்.

இல்லற வாழ்வில் ஈடுபடுவோர்க்கு உடலுறவு ஊற்றுக்கேணியை ஒத்ததாயுள்ளது. எவ்வாறெனில் ஊற்றுக்கேணியை இடைவிடாமல் பத்து நாட்கள் இறைத்தால் அதன் வருவாய் குறைந்து அதில் நீர் இல்லாமல் போய்ப் பயன்படாது. அன்றியும் இறைக்காத ஊற்றுக் கேணியில் உள்ள நீரில் அழுக்கேறி அதன் வருவாய் தடைபட்டு அதன் சுரப்பு நின்று விடும் பின்பு அக் கேணியில் உள்ள நீர், கதிரவன் வெப்பத்தால் உறிஞ்சப்பட்டு ஒன்றுமில்லாமல் போய் விடும்

இதுபோல் இடைவிடாது உடல் உறவில் ஈடுபட்டால் சுக்கிலத்தின் வருவாய் குறைந்து அருமையாய்க் கிடைத்திருக்கின்ற உடல் மிக விரைவில் இறப்புக்கு உள்ளாகி விடும். உடலுறவு எக் காலத்தினும் இல்லாதிருந்ததலினாலும் சுக்கிலத்தின் தன்மை கெட்டு அதன் வருவாய் அடைபட்டு எஞ்சியிருந்த அச்சுக்கிலமும் உடலின் வெம்மையால் வற்றிவிடும். பின் உடல் உடன் இறப்புக்கு ஆளாகி விடும்.

ஆதலின் உலகியல் வாழ்வில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் பின்வரும் நடைமுறையைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகல் வேண்டும்.

உணவு அரைப்பங்கு உடலுறவு வீசம் பங்கு, உறக்கம் அரைக்கால் பங்கு, அச்சமுடைமை பூச்சியம்பங்காகக் கொள்ள வேண்டும்.

எவ்வாறெனில் உணவு வயிற்றின் அளவுக்கு அரைப்பங்கு உணவும், கால் பங்கு நீரும், கால்பங்கு காலியுமாய் இருக்க வேண்டும்.

உடலுறவோ திங்கள் ஒன்றுக்கு பதினறு நாட்களுக்கு ஒரு முறை நேர வேண்டும் முன் கூறியபடி திங்கள் இரண்டு முறை உடல் உறவு கொள்ளலே சிறப்பானது.

அடுத்து உறக்கம் குறித்து நாம் அசட்டையாய் இருந்து விடுகின்ருேம் உறக்கம் எவ்வளவுக்குக் குறைகிறதோ அவ்வளவுக்கு உடல் நீடிப்பு உண்டாகும் உலகியல் வாழ்வினர்க்கு அதிக அளவாக நான்கு அல்லது மூன்று மணி நேர உறக்கமே பழக்கமாதல் வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு இருபத்து நான்கு மணிநேரம் அதில் அரைக்கால் பங்கு என்பது மூன்று மணிநேரம் அளவாகும். அவ்வளவே உறக்கம் பழகினல் உடல் நீட்டிப்பு உண்டாகும். உறக்கம் உடல் என்கின்ற வீட்டிற்கு நேரும் இருள் என்று கூறலாம். உடலாகிய வீட்டிற்கு விழிப்பே ஒளி அல்லது பகல் என்று கூறலாம். ஆதலின் இருள் மிக மிக இறப்புக்கு ஆளாக நேரும்.

முடிவாக அச்சமுடைமையும் நம்மை இறப்புக்கு இட்டுச் செல்லும் துணைவனுகும். அச்சம் சூழச்சூழ மாந்தரின் உயிர் என்னும் ஆன்ம வளர்ச்சி குறைபடுகின்றது. துளிர்த்து வரும் ஒரு செடியின் இளந்தளிர் வெம்மையால் வாடுவதையும் வதங்குவதையும் ஒப்ப அச்ச மனப் பான்மை நம் உயிர் என்கின்ற தளிரை வளரவொட்டாமல் வாடச் செய்கிறது. ஆதலின் நம் வாழ்வில் எக்காலத்திலும் அச்சம் நேராமல் எச்சரிக்கையாய்ப் பழக வேண்டும். அப்படிப் பழக்கம் கைவரப் பெற்ருல் அந்நிலையும் உடல் நீட்டிப்பை உண்டாக்குகின்றது.

இன்னவாறு உடல் நீட்டிப்புக்குரிய வழிகளை இராமலிங்க அடிகளார் அறிவுறுத்தி உள்ளார்கள் திருவருட்பாவில் இத்தகைய குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. விரும்புவோர் பயின்று பயன் பெறலாம் அல்லவா?

உண்ணல் அரையாம் உறங்கல் அரைக்காலாம்
எண்ணரும் மாந்தர் இணைவிழைச்சு திண்ணமாய
வீசமாம் அச்சமோ வேண்டாவாம் எக்காலும்
நேசித்து வாழ்க நெடிது.

∴ ∴

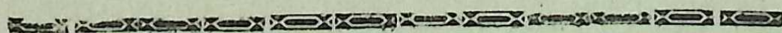
நேரில் வரும் அன்பர்கட்கு

மூலிகைமணி ஆசிரியர்
அவர்களிடம் நேரில் வந்து ஆலோசனை
பெறவிரும்பும் அன்பர்கட்கு

சென்னையில் அனைத்து நாட்களிலும் சந்தித்து மருத்துவ ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் பெறலாம். காலை 9 மணி முதல் 12 மணி வரை பகல் 3 மணி முதல் 6 மணி வரை ஆலோசனைக்குரிய நேரம்.

ஆஸ்துமா, குன்மம், மேக நோய்கள், மூலம், கண்நோய்கள் போன்றவைகளுக்குக் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் மூலிகை சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

வேலூர் மருத்துவர்:
ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R M P
7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்
சென்னை 17—தொலைபேசி: 445689.



பிள்ளை வளர்ப்பு

பேராசிரியை திருவாட்டி. கிருஷ்ண சஞ்சீவி, எம். ஏ., பி.டி.
தமிழ்த்துறைத் தலைவர்,
மேரி அரசிக் கல்லூரி, சென்னை-4.

நாட்டின்—வீட்டின் உயிர்

நாட்டின் உயிர் — சமுதாயத்தின் அடிப்படை—வீடு. அவ் வீட்டின் உயிர் குழந்தைகளே. நன்கலமாய மக்கட் பேற்றினைக் கொண்ட மங்கலமாய மனைமாட்சி சிறவாத எந்த நாடும் செழிப்புற்று இருக்க முடியாது. குடும்பத்தில்தான் வருங்காலத் தலைவர்களாகிய குழந்தைகள் தங்கள் வாழ்க்கையின் ஆரம்ப நாட்களைக் கழிக்கின்றனர். அந்நாளில் அவர்களது பிஞ்சு உள்ளம் பசுமரத்தாணிபோலப் பழக்க வழக்கங்களை ஏற்றுக்கொள்ளும். எனவே குடும்பமே சமுதாயத்தின் செல்வங்களாகிய குழந்தைகளின் உடல்—உள்ள—உயிர்ப் பண்புகளை உருவாக்கும் உலைக்களம்.

இந்தத் தலைமுறையில் குழந்தைகளாயிருப்பவர்கள் அடுத்த தலை முறையில் பெற்றோர்களாயிருப்பர். ‘இன்றைய குழந்தை நாளைய தந்தை’! இன்றைய குழந்தைகள் மனத்தெளிவையும் உடல் திண்மையை யும் பொறுத்தே நாளைக்கு அவர்கட்குப் பிறக்கும் மக்களின் மனத் தெளிவும் உடல் திண்மையும் அமையும். அதனால் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சியிலும் மனவளர்ச்சியிலும் ஒழுங்கும் ஒழுக்கமும் நிற்றல் வேண்டும். அந்த ஒழுங்கும் ஒழுக்கமும் கடவுள் நெறியின் அடிப் படையிலேயே கற்பிக்கப்படுதல் இன்றியமையாதது.

ஊட்டம் தரும் உணவு

குழந்தை பிறக்கு முன்பே தன் உடலில் சிறிதளவு இரும்புச் சத்தைப் பெற்றிருக்கிறது. பிறந்த பின்னர் அந்தச் சத்து செலவழிந்து விடுவதால் ஆறு மாதக் குழந்தைக்கு இரும்புச்சத்து மிகத் தேவையா யுள்ளது. ஒன்பது மாதங்கள் வரை குழந்தையின் சிறந்த உணவு பசும் பால். இதில் எல்லாச் சத்துக்களும் அமைந்திருப்பினும் குழந்தைக்கு

அந்தப் பருவத்தில் தேவையான இரும்புச்சத்துக் குறைவு. அதேபோல் கால்சியமும் பாஸ்வரமும் பாலிலுள்ள சர்க்கரைப் பொருளால் பாதிக்கப் படுவதால் அவை இரண்டும் குறைபடுகிறது. இரும்புச்சத்து இல்லை யெனின் இரத்த சோகையும், பாஸ்வரமும் கால்சியமும் குறைபடின் எலும்பு வளர்ச்சிக் குறைபாடும் ஏற்படுகிறது. முட்டையின் வெள்ளைக் கருவில் இரும்புச்சத்து அதிகம்; எனவே, முட்டையின் வெள்ளைக் கருவினைப் பாலில் கலந்து இரண்டு தேக்கரண்டி கொடுக்கும்படி டாக்டர்கள் கூறுகின்றனர். இதைவிட இரும்புச் சத்துள்ள சைவ உணவுப் பொருள்களாகிய முருங்கைக் கீரை, அரைக் கீரை முதலிய வற்றை உப்பிட்டுச் சாருக (ரசம்) வைத்தோ அல்லது 'சூப்' (Soup) ஆக வைத்தோ அத்தண்ணீரைக் கொடுப்பது சிறந்தது. பாஸ்வரம், கால்சியத்தைச் சரிசெய்ய ஆறு மாதங்கட்குப் பிறகு சிறிது சிறிதாக வெண்ணெயைச் சேர்த்துக் கொள்ளல் நலம்.

புரோட்டீன் (Protein) உடல் வளர்ச்சிக்கும் உடலில் சிதைந்த திசுக்களைப் (Tissues) புதுப்பிக்கவும் மிகவும் தேவை. முக்கியமாகச் சீரணப் பாதையில் பாக்டீரியாக்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகளைப் புரோட்டீனிலும், வைட்டமின் 'பி'-லும் உள்ள 'பெரிகாரிப்' என்ற பொருள் தடுக்கிறது. இது கைக்குத்தல் அரிசியிலும், தவிடு நீக்கப் படாத அரிசியிலும் அதிகமாயுள்ளது. மேலும் அரிசியிலுள்ள மாவுப் பொருளில் (Starch) சிறிதளவு பாஸ்வரமும் இருக்கிறது.

நாம் பயன்படுத்தும் பருப்பு வகைகள், விதைகள் முதலியவற்றில் இளஞ்செடி தோன்றத் தேவையான சத்துப்பொருள் சேர்த்து வைக்கப் பட்டுள்ளன. தண்ணீரில் இவை ஊறினவுடன் அச் சத்துப் பொருள்கள் கரைந்து மாறுதலடைந்து இளஞ்செடி அச்சத்துக்களை ஏற்றுச் செரிக்கத் தக்க எளிய நிலையிலுள்ளது. மேலும் முளை கிளம்பிய தானியங்களில் வைட்டமின் 'சி' (Vitamin C) உள்ளது. எனவே, அமிலத் (Acid) தன்மையுடைய அரிசிச் சாதத்துடன் காரத் (Alkaline) தன்மையுடைய வைட்டமின் 'சி' அடங்கிய முளை கிளம்பிய தானியங்களையோ-கிழங்கு வகைகளையோ-பச்சைக் காய்கறி வகைகளையோ அல்லது புளிப்புள்ள பழங்களையோ சேர்த்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தல் நல்லது. இவை நன்ருக வேகவைக்கப்பட்டு நசுக்கப்பட்டு மென்மையான பொருளாக்கப்பட்டபின் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால்தான் எளிதில் செறிக்கும். ஆண்டுதோறும் வாலாசாபாத் இந்துமத பாடசாலையைச் சார்ந்த வள்ளலார் இல்லத்தில் வாழும் எண்ணூறு குழந்தைகளும் கைக்குத்தல் அரிசியையும் முளை கிள்ம்பிய பருப்பு வகைகளையும் உண்டு உடல்நலம் பெறுகின்றனர். இக் கட்டுரை கூறும் வேறு பல குறிப்பு களும் அவர்கள் வாழ்வில் காணத்தக்கன.

வைட்டமின்கள் வேண்டும்

வளரும் குழந்தைகட்கு வைட்டமின்கள் இன்றியமையாதன. பச்சைக் காய்கறிகளில் 'காரடீன்' என்ற சத்துப் பொருளும் வைட்டமின்களும் உள்ளன. காரடீன் வைட்டமின்களின் வேலையைச் செய்கிறது. வைட்டமின் 'சி'-யும், வைட்டமின் 'டி'-யும் குழந்தைகளின் உணவில் குறையுமானுல் அதன் எலும்பு வளர்ச்சி குறைபடும். வேறு எந்த வைட்டமின் குறையினும் குழந்தை நன்ருக வளர்ந்தபின்கூடச் சரி செய்து கொள்ள வழிகளுண்டு. வைட்டமின் 'டி' குறைவு நெஞ்சு கூடு கட்டல், முட்டிக் கால் இடித்தல், இடுப்பெலும்பு குறுகுதல், எலும்பு முனைகள் பெருத்தல் போன்ற நிலையான குறைபாடுகளை எலும்பு வளர்ச்சியில் உண்டாக்குவதால் குழந்தை வளர்ந்தபின் இக்குறைகளைச் சரி செய்யவே இயலாது. எனவே ஆரம்பத்திலேயே வைட்டமின் 'டி' குறையைப் போக்க வேண்டும். பால், வெண்ணெய் முதலிய உணவுப் பொருள்களில் இந்த வைட்டமின் நம் உடலில் உற்பத்தியாகிறது. இதனுல் குழந்தைகட்குப் போதுமான சூரிய வெளிச்சம் கிடைக்குமாறு செய்தல் நல்லது. அதற்குரிய சிறந்த வழி சூரிய வெளிச்சத்தில் குழந்தைகளை விளையாட விடுதலே ஆகும்.

மனித வாழ்க்கை உழைப்பு நிரம்பியது. உழைப்புச் சக்தியின்–ஆற்றலின்–ஓர் உருவம். இந்த ஆற்றலைப் பெறவே குழந்தை முதல் கிழவர் வரை எல்லோரும் உணவு உட்கொள்கிருேம். மேலும், வெளியில் உள்ள வெப்பத்திலும் நம் உடல் வெப்பம் குறைவாயிருப்பதால் நம் உடலுக்குத் தேவையான வெப்பத்தையும் நாம் நம் உணவிலிருந்தே பெற வேண்டியுள்ளது. இத்தகைய ஆற்றலையும் வெப்பத்தையும் தரக்கூடியவை கார்போஹைடிரேட்டும் (Carbo-hydrates) கொழுப்பும் (Fats) ஆகும். தண்ணீரில் கரையாத கார்போ–ஹைடிரேட்டு மாவுப்பொருள் (Starch) வடிவத்தில் அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு முதலிய தானியங்களில் நிறைந்துள்ளன. தண்ணீரில் கரையக்கூடிய கார்போ–ஹைடிரேட்டு, சர்க்கரை உருவில் கரும்பு, வெல்லம், பனைவெல்லம், இனிப்பான பழச்சாறுகள் முதலியவற்றுடன் நிறைந்துள்ளன. இச் சர்க்கரை மூச்சிழுக்கும்போது கிடைக்கும் உயிர்க் காற்றுடன் (Oxygen) எரிந்து வேலை செய்ய ஆற்றலையும் வெப்பத்தையும் தருகிறது.

எளிய உணவில் வலிய உணவு

எனவே குழந்தை உணவில் பால், மோர், தயிர், வெண்ணெய், பழச்சாறுகள் இவை இன்றியமையாமல் இடம் பெறல் வேண்டும். மோர், ஏழை முதல் பணக்காரர் வரை உண்டு வளர யாவரும் பெறத்தக்க எளிய உணவு. அதேபோல எல்லோராலும் ஆப்பிள் உண்டு வளர இயலாது.

(தொடரும்)

இதய ஒலி

அன்புடையீர்!

நீண்ட நாட்களாக நான் தங்கள் மூலிகைமணி பத்திரிகை வாங்கிப் படித்து வருகிறேன். தங்களின் மூலிகை ஆராய்ச்சிப் பெருமை திருமுருகன் அனுகிரகத்தால் பாரெங்கும் விளங்கி வருவது உள்ளங்கை நெல்லிக் கனியாகும்.

A S. Appavoo Bagavathar
Vadakankulam Post
Nellai Dt Tamilnadu

∴ ∴ ∴

பெருமதிப்பிற்குரிய டாக்டர் அவர்கள்,

தங்களை நேரில் நான் பார்த்ததில்லை. தினமணி சுடரின் மூலமாக பார்த்துக் கொண்டு வந்திருக்கிறேன். ஏற்கெனவே நான் சிறுசிறு வைத்தியம் செய்து கொண்டு வருவதனுலும் தாங்கள் தமிழ் மூலிகைத் தாயிற்கு செய்து கொண்டு வருகின்ற சேவையை பார்த்ததிலிருந்து தங்களை குருவாக நினைத்துக் கொண்டு வைத்தியம் செய்து கொண்டு வருகிறேன். வெற்றியும் அடைந்து கொண்டு வருகிறேன் திருமுருகனின் அருளால்.

இரா. வெங்கடாசலம்
11-22, வெற்றிலைகார தெரு,
குனியமுத்தூர் P.O.
கோவை 641008

∴ ∴ ∴

மதிப்பிற்கும் மரியாதைக்கும் உரிய ஐயா,

[illegible] தங்கள் மூலிகைமணி என்ற புத்தகத்தில் எழுதி இருந்த ஒரு விளம்பரத்தை பார்த்தேன். நான் தங்கள் வைத்திய குறிப்பை கடந்த 5, 6 வருடங்களுக்கு முன் தினமணி சுடரில் தொடர்ச்சியாக எழுதி வந்ததை குறிப்பெடுத்து அதன்படி எனக்கும் என் குடும்பத்தாருக்கும் சிகிச்சை செய்து நல்ல பல சுகம் கண்டவன் அதற்கு என் நன்றியை முதலில் தெரிவிக்கின்றேன். இன்றும் அதன் குறிப்பை வைத்து தான் என்னையும் என் சுற்றத்தாரையும் நோயிலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்கிறேன்.

K. Dharmalingam
133 Baratha matha Street,
Tambaram, Madras-59

நோயும் மருந்தும்

வாசகர் கேள்வியும்—ஆசிரியர் பதிலும்

(இப் பகுதியில் ஏற்கனவே வெளிவந்த நோய் மருந்து பற்றிய வினு விடைகள் தொகுக்கப்பட்டு புத்தக வடிவில் "நோயும் மருந்தும்" என்ற பெயரில் 4 பாகங்கள் கொண்ட புத்தகமாக வெளியாகி யுள்ளது. 4 பாகங்கள் விலை ரூ. 8-00. அஞ்சல் வழி பணம் அனுப்பிப் பெறலாம்).

வினு : ஆட்டுப்பால் சாப்பிடுவதால் உடம்புக்கு நன்மையா?

விடை : வெள்ளாட்டுப் பாலினுல் நன்மை உண்டு. ஆஸ்துமா, காசம், கப நோய் உடையவர்கட்கும், அஜீரணம் போன்ற வயிற்றுக் கோளாறு உடையவர்களும், ஆட்டுப் பாலினை அருந்தி வர நல்ல பலன் ஏற்படும். செம்மறியாட்டுப் பால் உடம்புக்குக் கெடுதல் விளைவிக்கும். ஆங்கில மருந்து கம்பெனிகளின் டானிக் வகைகளைச் சாப்பிடுவதை விட, ஆட்டுப்பாலையும் வேர்க்கடலையும் சாப்பிட்டு வருவது சக்தி வாய்ந்த டானிக் ஆகும். காந்தி அடிகளின் அன்ருட உணவில் பெரிதும் இடம் பெற்றவை ஆட்டுப்பாலும் வேர்க்கடலையும் தான்.

வினு : பனம் பழத்தை அடிக்கடி உண்டு வருகிறேன். இதனுல் எனக்கு நமைச்சல், பசியின்மை ஆகியன உண்டா கின்றது. பனம் பழம் உடம்புக்கு கெடுதலா?

விடை : 'பசிக்குப் பனம் பழம்' என்பது பழமொழி. பசியை மந்திக்கச் செய்யும் குணம் பனம் பழத்திற்கு உண்டு. அத்துடன் நீங்கள் குறிப்பிட்டவாறு, உடம்பில் அரிப்பு, கரப்பான் போன்றவையும் உண்டாகும். எனவே, அடிக்கடி பனம் பழம் சாப்பிட வேண்டாம். பப்பாளிப் பழம் வேண்டுமானுல் அடிகக்டி சாப்பிடலாம். மலிவானது. நன்மை தரக் கூடியது.

வி : என் பற்கள் மிகவும் வலுவிழந்து, அசைவு ஏற்பட்டுள்ளது. இதனைத் தடுக்க நல்ல சிகிட்சை ஒன்று கூறவும்? பலவித பற்பசைகளைப் பயன்படுத்தியும் பலனில்லை?

விடை : 'ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி' என்பதை மறந்து, 'பேஸ்ட்டும் பிரஷும்' நம்பியதால் 'பல்லுக்கிறுதி' ஆகி விட்டது. அம்மணி! பல் ஆட்டம் நிற்க ஒளவையார் கூறிய ஆலம் விழுதை எடுத்துப் பொடி செய்து துலக்கி வரவும். மேலும் வேப்பம்பட்டை, மாஇலைக் கொழுந்து இவற்றையும் சமஅளவு எடுத்து அத்துடன் கலந்து அன்ருடம் பல் துலக்கி வர, ஈறுகள் வலிமையுற்று பல் அசைவு, மற்றும் தொந்திரவுகள் நீங்கும். உங்களால் தயாரிக்க முடியா விட்டால், எமது 'மூலிகை மணி பற்பொடியைப்' பயன்படுத்துங்கள் நன்மை உண்டாகும்.

வி : கால் சுளுக்குப் பிடித்துக் கொண்டு அதனுல் வீக்கம் உள்ளது! இம் மாதிரி நேரங்களில் உதவும் எளிமை யான மருத்துவம் ஒன்று கூறுங்களேன்?

விடை : ஒன்றென்ன நண்பரே! ஏற்கனவே ஒன்பது கூறி யுள்ளேன். பத்தாவதாக இதோ கீழ்க்கண்ட முறையையும் கூறி யுள்ளேன். செய்து பலன் பெறுங்கள். வெண் கடுகு சிறிது, சுக்கு சிறிது, முருங்கை மரப்பட்டை இவற்றை அரைத்து பற்றுப்போட்டு வர சீரகம், சுளுக்கு ஆகியன நீங்கும். எமது தயாரிப்பான 'மூலிகை மசாஜ் தைலம்' வாங்கி 1 வாரம் பயன்படுத்தினுல் சுளுக்கு, வீக்கம் ஆகியன விலகும்.

விஞ : நோயினுல் இளைத்துப்போன என் உடம்பு மறுபடியும் தேறி நலம் பெற என்னென்ன மூலிகை சாப்பிட லாம்? தங்களிடத்தில் நல்ல மருந்துளதா?

விடை : தூதுவளை, கரிசலாங்கண்ணி, முருங்கை, பசளை, அரைக்கீரை, அகத்திக்கீரை, காரட், பேரீச்சம்பழம், வாழைப்பழம், வெங்காயம், சீமை அத்திப்பழம், வாழைக்காய், பூசணிக்காய் போன்ற வற்றை உணவில் அடிக்கடிச் சாப்பிடவும். எமது தயாரிப்பான 'மூலிகைக் காய கல்பத்தினை' 1 மண்டலம் சாப்பிட்டு வர நலிந்த உடம்பு தேறும். இளைத்த உடம்பு எடை கூடும்.

வி : மூலிகை மன்னரே! இவ்வளவு அரியதொண்டு செய்கின்றீர்களே! உங்களுக்கு அரசாங்கம் ஏதும் உதவி செய்யவில்லையா? அல்லது தாங்கள் கேட்கவில்லையா? இப் போது தான் எங்கள் எம். ஜி. ஆர். ஆட்சி வந்துள்ளதே! வல்லுநர்களின் ஆலோசனையை—எங்கள் ஆட்சி மதிக்கும், என்று கூறியுள்ளாரே? நீங்கள் தயங்காமல் எம். ஜி. ஆரிடம் உதவி கேளுங்கள்.

விடை : கேட்டீரே ஒரு கேள்வி! அரசாங்கத்திடம் தனிப்பட்ட முறையில் நான் எதையும் கேட்டதுமில்லை. அரசாங்கம் தானே முன் வந்து கொடுத்ததுமில்லை. மாறாக, சில தொல்லைகள் தான் அரசாங்கத்தால் ஏற்பட்டு வருகிறது. ஒரு நாட்டில் வாழும் தனி மனிதனுக்கு தன் அறிவை—புலமையை வெளிப்படுத்தும் உரிமை பிறப்புரிமை. அவ்வகையில் பிணி தீர்க்கும் பெரும் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும் என் போன்றவர்கட்கு, அரசாங்கம் ஏதும் பரிசோ, பாராட்டோ, தரா விட்டாலும் பரவாயில்லை. ஆனால் எப்போதோ ஒருகாலத்தில் இயற்றி தற்போது உளுத்துப்போன, சட்டங்களை காட்டி,

'அதைச் செய்யாதே, இதைச் செய்யாதே' என்று தடை கூறும் போது தான், இந்த நாட்டில் பிறந்ததை விட, இந்த நாட்டுக்கு நன்மை கூற வந்தது எவ்வளவு மடத்தனம் என்று உணரத் தோன்றுகிறது.

மத்திய அரசு 1954–இல் Drngs and magic remedy act—என்ற பெயரில், 54 விதமான நோய்களைக் குறிப்பிட்டு அவற்றை குணப் படுத்துவேன் என்று யாராவது விளம்பரம் செய்தால், அவர்கள் மீது சட்டப்படி வழக்கு தொடுக்கலாம் என்று சட்டம் செய்தது.

சட்டம் செய்து 25 ஆண்டுகளாகி விட்டன. இந்த 25 ஆண்டு களில் மருத்துவத்தில் எவ்வளவோ முன்னேற்றங்கள். கண்டு பிடிப்புகள். ஏன்! சட்டம் தடை செய்துள்ள 54 நோய்கள் பட்டியலில் காசநோயும் ஒன்று. இன்று, எந்த அரசாங்கம் இந்த சட்டத்தை இயற்றியதோ அதே அரசு—

'கொடிய காசநோயும் குணமாகும்' என்று விளம்பரம் செய்து சட்டத்தை மீறியுள்ளது. இதனைக் கேட்பார் இல்லை.

மாறாக, பரம்பரை அனுபவ அறிவு கொண்டு, சட்ட உதவி பெறும் வசதி கூட இல்லாத சித்த மருத்துவன் எங்காவது ஒரு பத்திரிகையில் 'குணமாகும்' என்று விளம்பரம் செய்து விட்டால், அந்த ஏழை சித்த மருத்துவன் மீது Drngs Control அலுவலகமே படையெடுத்து மறுபடியும் அவன் தொழில் செய்யும் ஆர்வமே வராதவாறு சட்ட நடவடிக்கை எடுத்து முடக்கி விடுகிறது.

எனவே, முதல்வர் எம்.ஜி.ஆர் அவர்களிடம் உங்கள் மூலமாக ஒரு வேண்டுகோள்;

சித்த மருத்துவர்கள் செய்துவரும் மருந்துகள்—விளம்பரங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் அதிகாரத்தினை இந்திய மருத்துவ இயக்குனர் அலுவலகத்திற்கு மாற்றுவதே பொருத்தமானது; நியாயமானதாகும். சித்த மருத்துவ அறிவு இல்லாதவர்களையெல்லாம் 'சித்த மருந்து கட்டுப்பாடு' அதிகாரியாக மாற்றினால்—அது, சித்த மருத்துவத்தினை அழிக்கும் அணுகுண்டாகும்.

உண்மையான சித்த மருத்துவர்கள் சுதந்திரமாகச் செயல்பட அரசின் சட்டங்கள் உறுதுணை செய்ய முதல்வர் எம் ஜி ஆர் முன் வரவேண்டும்.

இதுவே அரசிடம் நான் எதிர்பார்க்கும் பேருதவி. இதுவும் சித்த மருத்துவத்தின் எதிர்கால நலன் கருதியே ஆகும்! ஃ ஃ ஃ

கருத்து மலர்கள்

— டாக்டர் ந. சஞ்சீவி

I am a differrnt—in different person!

ஃ ஃ ஃ ஃ

Whenever I think of myself I think thyself!

ஃ ஃ ஃ ஃ

வேண்டும் பொருள், இடம், காலம், ஏவல் எனக்கு இல்லையே!

ஃ ஃ ஃ ஃ

மலையேறும் மனிதனும் கூட செங்குத்தாய் ஏறுவதில்லை! பக்கவாட்டில்—கோணவாட்டிலேயே ஏறுவான்—திருப்பதி மலைமேல் செல்லும் பேருந்தோ நெடுந் தொலைவு பக்கவாட்டிலேயே நேர் (படுக்கை)க் கோட்டு நிலையிலேயே போய்ப் பின்னர் சாய்வான கோணத்தில் ஏறும். மனிதனும் தன் குறிக்கோள் அடைய நேராய் செங்குத்தாய் ஏறுவதில்லை! — ஏறிப் பயனில்லை! சுற்றி வளைத்தே ஏறுவான். அதுவே எளிது என்பதால் இது தனி மனிதனுக்கும் பொருந்தும் சமுதாயத்துக்கும் பொருந்தும்.

ஃ ஃ ஃ ஃ

கடவுள் ஒரு வட்டி மோசம் செய்யாத செட்டி! அவ்வளவு தான்

ஃ ஃ ஃ ஃ

Relativity is the greatest reality

ஃ ஃ ஃ ஃ

சாவு பிரச்சினை இல்லை; வாழ்வே பிரச்சினை! தற்கொலை முயற்சி வென்றால் தண்டனை இல்லை! தோற்றால் தான் தண்டனை!

வினு : இரவில் 'ஓவர்டைம்' வேலை செய்துவிட்டு வந்தால் களைப்பும், சில நேரங்களில் இடுப்பு கை கால்களில் வலியும் ஏற்படுகிறது இதற்கு என்ன மருந்து சாப்பிடலாம்!

விடை : எடுத்ததற்கெல்லாம் மருந்து கேட்பதும் சாப்பிடுவதும் தவருனப் பழக்கம். தங்களின் உடம்புவலிக்கு நல்ல மருந்து குறைந்த பட்சம் ஆறு மணி நேரத் தூக்கம். இளநீர், சப்போட்டா, ஆரஞ்சு, காரட் போன்றவற்றை உணவில் நிறைய சேர்க்கவும். வாரம் ஒரு முறை, எமது தயாரிப்பான 'மூலிகை மசாஜ் தைலத்தை'க் கொண்டு மசாஜ் செய்து வர உடம்பின் களைப்பு, வலி ஆகியன நீங்கும்.

வினு : ஐயா! தங்களின் 'மூலிகை மணி'யைச் சில காலமாகப் படித்து வருகிறேன். நாட்டு மருந்துவத்தின் மீது நல்ல நம்பிக்கையை நான் படிப்படியே பெற்று வருகிறேன். தங்கள் தொண்டு அரிய தொண்டாகும். சித்த மருத்துவத் தின் மூலம் எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்த முடியுமா?

விடை : அன்பரே! எனக்குத் தெரிந்ததைச் சொல்கின்றேன் அவ்வளவுதான். நம் முன்னேர்களுக்குத் தான் இவ்வளவு சிறப்பும் உரியது. சித்த மருத்துவம் மட்டுமில்லை! எந்த மருத்துவ முறையிலும் எல்லா நோயையும் போக்க முடியாது. சித்த மருத்துவம் எளிய முறையில்—மலிவு விலையில் அபாயமில்லாத வகையில் நோயைப் போக்கும் தனிச் சிறப்புடையது. இதைத் தான் 'மூலிகை மணி; 13 ஆண்டுகளாக வலியுறுத்தி வருகிறது.

வினு : ஐயா! ஒரு சந்தேகம்! தாய்ப்பால் கொடுக்காமல் இருந்தால் அதனுல் தீமை விளையுமா?

விடை : என்னம்மா கேள்வி இது! நிச்சயமாக தாய்க்கும்—சேய்க்கும் தீமையே ஆகும். தாய்ப்பால் குடிக்காத குழந்தைகள் அடிக்கடி நோய் வயப்படும். அது மட்டுமின்றி போதிய வளர்ச்சியும் இன்றி காணப்படும், தாய்க்கு, மார்புச்சிலந்தி, போன்ற அபாயம் விளைவிக்கும் நோய் வர வாய்ப்புண்டு. வெளி நாடுகளில், இரத்த சேமிப்பு போல், 'தாய்ப்பால் சேமிப்பு' இயக்கங்கள் தோன்றிக் கொண்டிருக்கும் இந்த காலத்தில் போய், ஹைதர் காலத்துக் கேள்வியைக் கேட்டிருக்கின்ருயே! தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் தாய்க்கும் சேய்க்கும் நிச்சயமாக நன்மை ஏற்படும் என்பதில் ஐயமே இல்லை! இல்லை! இல்லை!